

يشمن العسدد

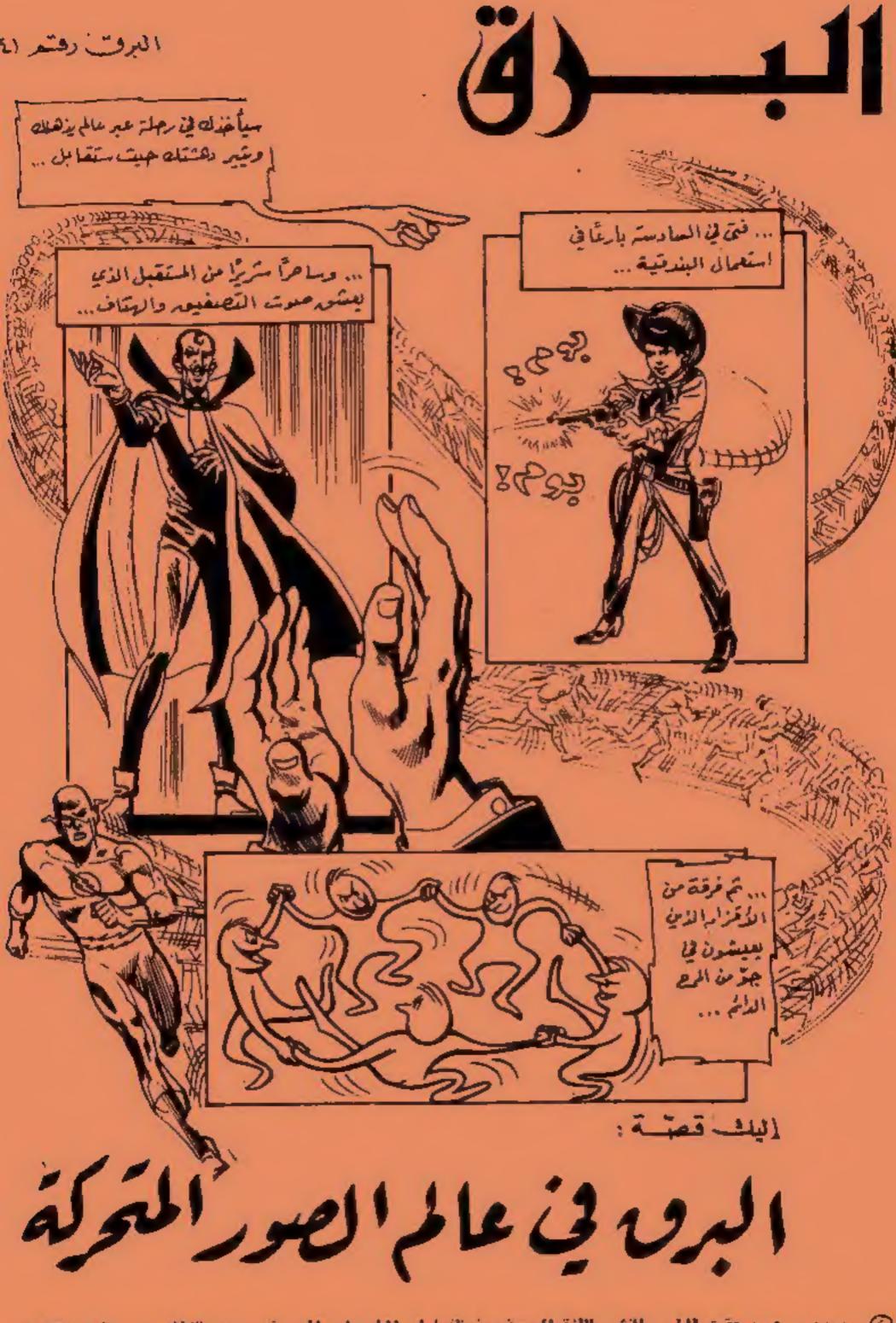
لبنان ، ٥ ق. ل- الجهورية العربية المسورية ، ٥ ق. ق العراق ، ٥ فلسًا - الحراق ، ٥ فلسًا - الحكويت ، ٨ فلسًا المملكة العربية السعودية البحين (روبة قطر ١ روبة - الجهورية العربية العربية المعادة ، ٥ مليسًا

سلسانة شهريسة تعبدرعن شركة المطبوعات المصورة المديم. ل. رئيسة المردد مديرة التريد ليلى ثنالهان داكروز مديرة التريد

العنوان : مركز سباغ ــ شارع الحمراء ــ س. ب. ٤٩٩٦ ــ بيروت ـ لبنان ــ تلفون ٢/١/١١٠ ٣٤٠٤٦



أطليها من كل المكتبات











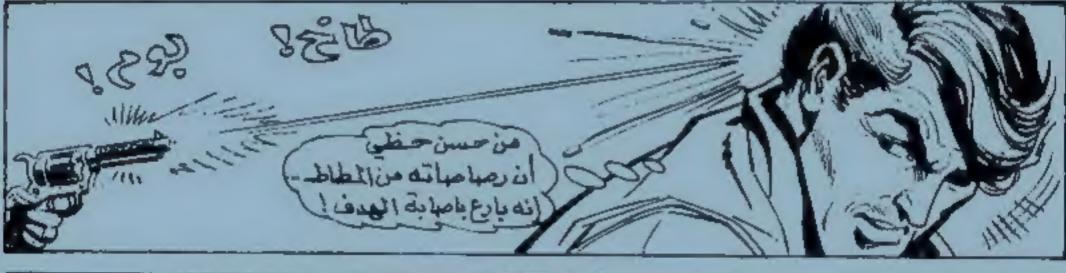














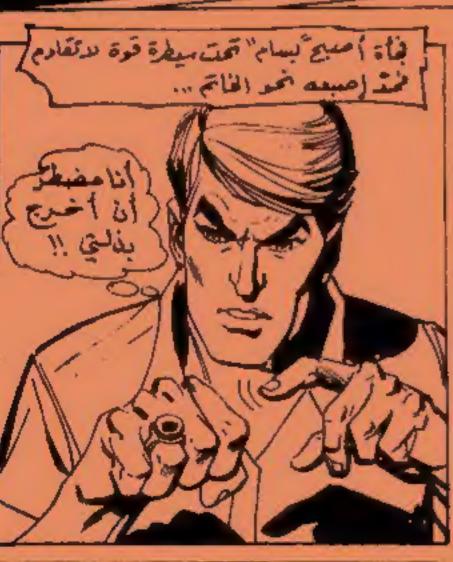










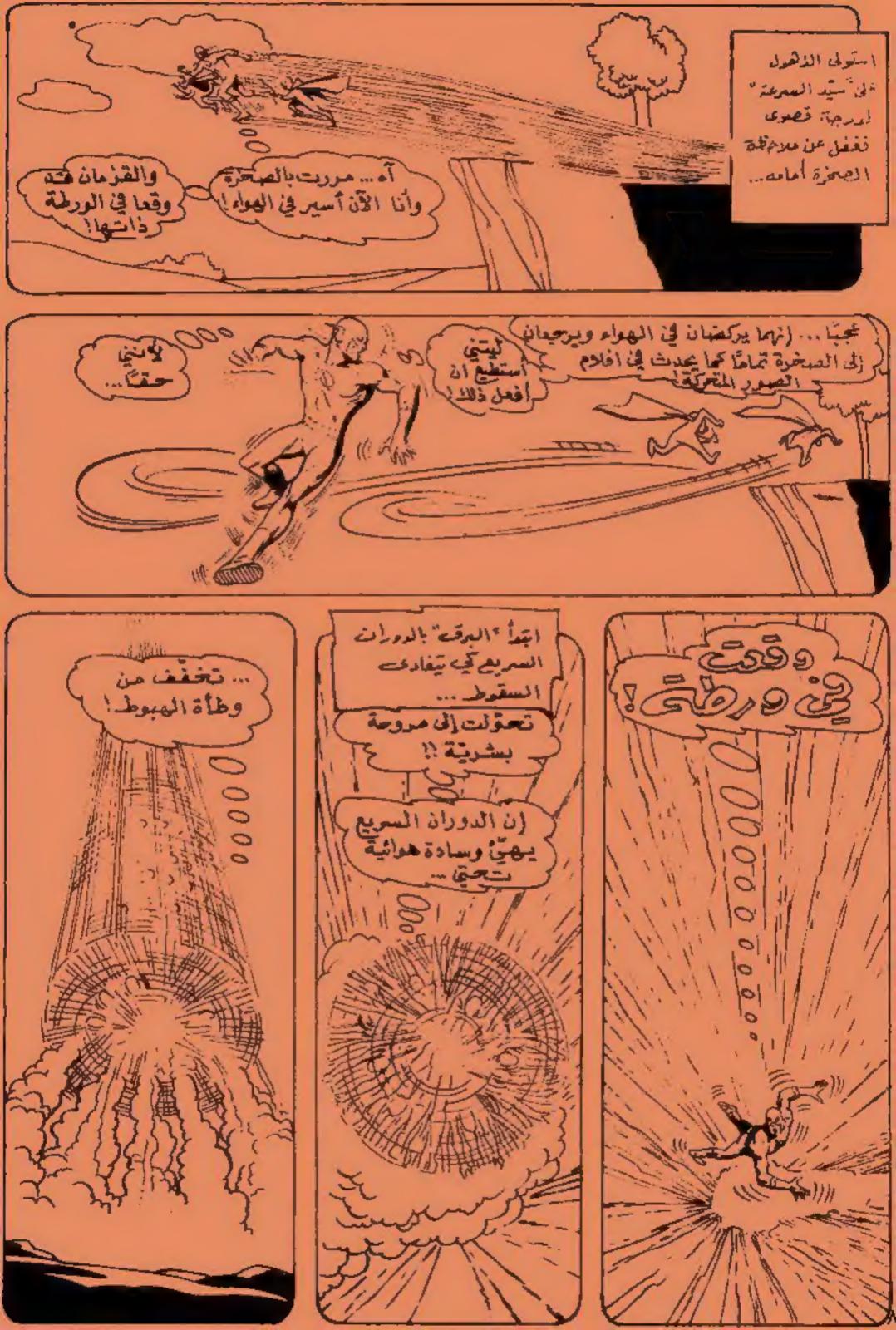






















موتة حقيرة أيها البرق" وفي عالم الأهناء البرق المعنيفة ال











مسابقتة «لبنان الذي لا تغرف»

كناب لبنان كما يراه العرب (قيمة الكتاب 20 ل. ل) غدن الباس الوطني لانمأد التبراجة جائئزستان

أسبوع ضبيافة ورحلات في لبنان أثناء صيف١٩٧٢ تذمة مصلحةالشاب المجلس الطبي لإنماء الشباحة

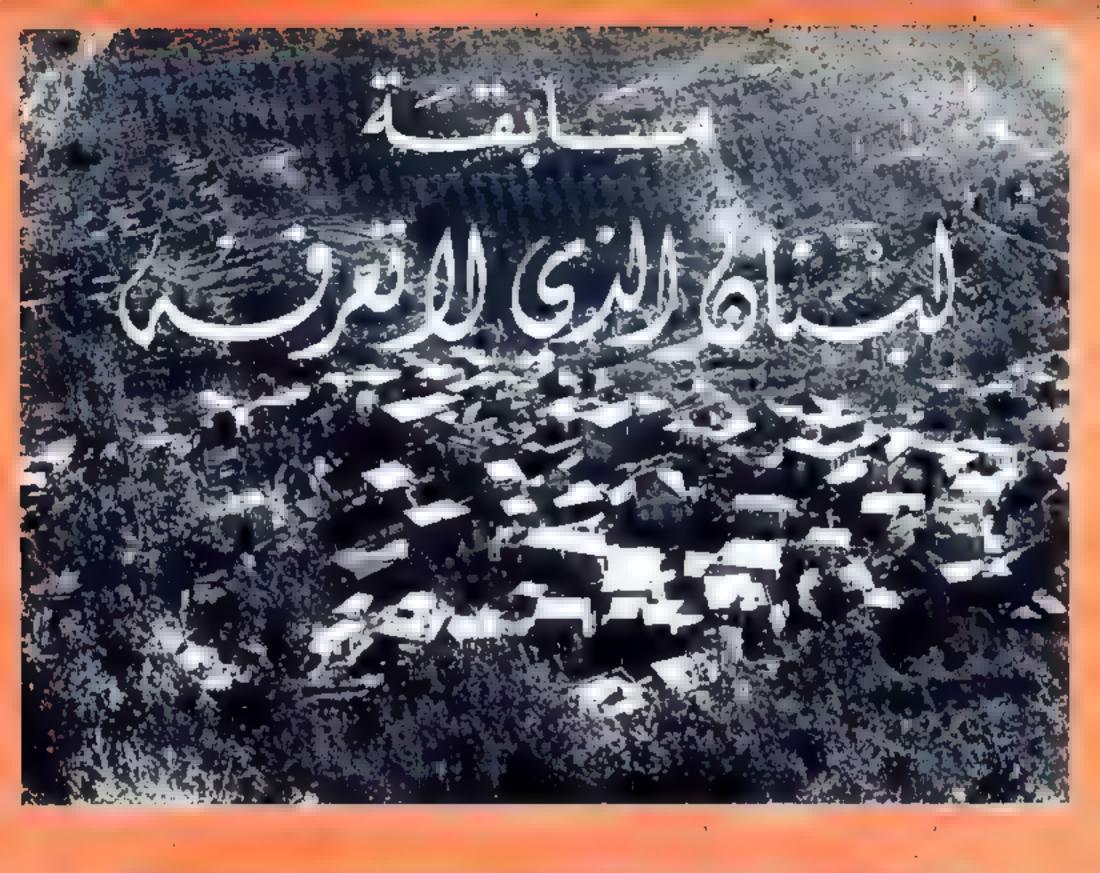
أبحاشزة الأولى جائشزىتان. ألسة تصوبير ١٥ جياب زة كئاب" إسميع يارضا"

تنشرأشلة المسابقة في سوبران كفا - 124 - 266 وبي آن وأحد بي البرق ٤١ والولحواط ۸۹ و لحارق ۸

سأر أنفيع تنيار أفوال دار المطنوعات المصورة

مجسمات ولوحات نافرة لمواقع أثرية في لبنان

متحف لسبانوراما



لقد انتهينا من نشر رسائل طارق الى صديقه على عن رحلته الجهيلة الى لبنان ، نرجو ان تكون قد استمتعت بها انست ايضا ايها القارىء العزيز وزدت معلوماتك عن لبنان ، اجب على هذه الاسئلة لتشترك في المسابقة الكبرى التي يقدمها لك المجلس الوطني لانماء السياحة بالاشتراك مسع دار المطبوعات المصورة ،

أخر مهلة لاستلام الرسائل يوم ٢٤ ــ ٨ ــ ١٩٧٢ • فاسرع وارسل جوابك الى العنوان التالي :

مسابقة « لبنان الذي لا تعرف »

صب ٤٩٩٦ - بيروت ٠

ستنشر النتائج في سوبرمان ٤٥١ والــوطواط ٩١ يــوم ٢١ ــ ٩ ــ ١٩٧٢ ٠

- ١) ما اسم رئيس جمهورية لبنان ٢.
 - ٢) ما هي الوان العلم اللبناني ؟
- ٣) ما اسم الشجرة التي في وسط العلم اللبناني والتي هي رمز للبلاد ؟
 - ٤) ما اسم اكبر بلد عربي يحد لبنان ١
 - ٥) ما اسم البحـر الذي يحد لبنان من الفرب ؟
- ٦) ما اسم المدينة اللبنانية التي ما تزال ماهولة منذ ٧٠٠٠ ٧٢ سنة على التوالي ؟
 - ٧) اين ولد الشاعر اللبنائي الكبير جبران خليل جبران ؟
 - ٨) ما أسم الصحرة المشهورة عند شناطىء بيروت ٢
 - ٩) في أي مدينة لبنانية تقع قلعة سمان جيل؟
 - ١٠) اذكر صناعة ناتجة عن زراعة الزيتون

قسيمة الاستناك

الأست. العسنوان السد

رقم التلفون



تمعن بالصورة لمدة ٣٠ ثانية ثم اقلب الصفحة ، ما هوعدد الأشياء التي تذكرها ؟







أتحداك باداستين"

أن تعبيبني :















هجنوم مفتع بدفتاع

اذا كنت تريد ان تصبح قادرا علسى حماية نفسك ، واذا كنت تريد تدريبا صحيا فلا شيى، يعادل الفن الياباني القديم للدفاع عن النفس : الجودو ، فان أي انسان لا يشكو من داء في القلب ، او أية اضطرابات داخلية اخرى يمكنه أن يمارس « الجودو » المان ،

من السهل جدا فهم الفكرة الاساسية في رياضة « الجودو » ، لان كل حركة فيها بنيت على قاعدة واحدة هي : استخدام وزن الخصم ضد نفسه وان كل ما تفعله في هدده الرياضة المحترمة ، هو تطبيق بعض ما درسته في علم الطبيعة عن الجركة والتوازن في علم الطبيعة عن الجركة والتوازن فعندما يقذفك شخص ما بقطعة من الحديد، يتحرك كل جسمه الى الامام الحديد، يتحرك كل جسمه الى الامام و

<u> فاذا وصل اليك ، فان حركته السي</u> الأمام سنتوقف وتقع انت • ولكنن لنفرض انك احنيت رآسك او تحركت بعيدا عن الطريق ، ان الرجل هكذا ، سيفقد توازنه ما دام لا يوجد شيء يوقف قوته الدافعة ، وعندئذ تطرحه ارضا مستقيدا من عجزه الخاطف • • ان كل رمية في « الجودو » تقوم على اساس هاتين الحركتين: حطم توازن خصمك ثم اتبغ ذلك بطرحه أرضا . على ان الشيء آلذي يميز « الجودو » عن الوسائل الاخرى للدناع عن النفس هو العابها الافتتاحية القائمة على « عدم المقاومة » ، فهذه المناورة نتطوي على عنصر المفاجأة ، حيث لا يتوقع اي مهاجم ان بيادره خصمه بالاستسلام • ان كلمـة « جودو »

نفسها تعني في اللغة اليابانية: « فن الاستسلام »، أو كما تسمى في غالب الاحيان: « الطريقة الرقيقة » • وقبل ان يسمح لك بان تجرب ولو ابسط الرميات ، لا بد ان تتعلم أولا كيف تسقط! فان نحو • ه في المئة من آثار ارتطام الجسم بالارض يمكن التخلص منها بسقطة صحيحة التخلص منها بسقطة صحيحة التنفيذ:

اولا لا بد ان ترخي جسدك تماما ليصبح رخوا بصورة مطلقة، وستتعلم بعد ذلك كيف تضرب الارض بشدة بذراع ممدودة وراحة يد مفتوحة في نفس اللحظة التي يستقر فيها باقي جسمك على الارض • • هكذا التوسع منطقة الصدمة ويخف مفعولها • والتدريب على السقوط يعد لعبة في منتهى السهولة بالنسبة لتعليم

الرميات و فحتى أكثر الحيل الابتدائية تتكون من مجموعة حركات منفصلة لا بد ان تتحول انعكاسا فعليا و لكن تنفيذها يتضمن خمس حركات منفطة للذراعين والساقين والقدمين والجذع تؤدى في أقل من عشر الوقت اللازم لك لقراءة هذه الجملة و

ان التدريب الدائم هو الذي يتيح لك وحده ، الوصول الى هذا الحسد من السرعة والدقة المتناهية .

وهكذا يدرك اللاعب المبتدىء ان « الجودو » ليست نوعا من اندواع السحر يمكنه اكتسابه فييوم واحد .







ويصبح هذا الفن مفيدا للغاية في كل حالة يكون نيها العنف الجسماني احد المخاطر التي تصادفنا في بعض مجالات عملنا • فالمرضون فيي مستشفيات الامراص العقلية يمكنهم ان يردعوا المرضى المتهيجين بمسكات حاسمة ولكنها لا تؤذي • ومنذ فترة ليست ببعيدة ، استطاع رجل بوليس في ولاية « كاليفورنيا » الاميركية ، بعد تدريب معين على استخدام رمية من رميات « الجودو » ، ان يجسرد مجنونا من سلاحه الحربي الدي تان يرهب به منطقة سكنية هادئة ، كما طرح ارضا ، بطريقة « الجودو » ، لصا من لصوص المازل يبلغ وزنه تسمعين كيلو غراما ٥٠٠ كذلك مان كثيرا من النساء يقبلن هذه الآيام على تعلم كيفية الدفاع عن انفسهن ضد کل اعتداء ۰۰

أما بالنسبة لخبراء « الجودو » فالهم فوائد « الطريقة الرقيفة » هو ما تعنده من اطعئنان داخلي وثقة بالنفس عند اي شخص • ويقلول احدهم: « اذا ما كنت واثقا من ان جسمك قد درب على مواجهة اي نوع من انواع الاعتداء الجسماني برد مناسب ، فالك ستحصل على احساس بالامن الداخلي ينعكس على نملط حياتك اليومية • • • ان ذلك يجعل الفتى يحس بثقة الرجال ، والرجل يحس كما لو كان ملكا • • »

فمحمد على كلاي لا ينقطع ابدا عن كيس تمرينات الملاكمة • وعليك ان تفعل الشيء نفسه في « الجـودو » • واذا كانت اساليب هـذه الرياضـة محصنة من الناحية العملية فانها تسمح باحداث ملخ في الركبة أو ثني في الكوع أو احتقان في الكاحـــل أو تورم وارتفاخات في الاصابسع ٠٠٠ وغيرها من الاضرار التي لا تتسرك آثارا ولكنها قد تسبب الاما موجعة • ان رباطا يحيط بالركبة أو الكاحل يعتبر علامة شرف في مدرسة الرضوض البسيطة هو ارخص ثمن تدفعه مقابل ضمان ردك لاي هجوم مردي أو جماعي ةد تتعرض اليه • • ويرجع تاريخ « الجودو » الى أكثر من ١٠٠٠ عام. وقد عرفت أول الأمر بين الرهبان البوذيين الذين كثيرا ما كانوا يعانون من غارات عصابات قطاع الطرق • وكانت عقيدة الرهبان البوذيين تمنع العدوان ، ولكنها لم تكن تحرم الدفاع عن النفس الذي سرعان ما اتخذ شكل اساليب بدائية في رمى الخصم وطرحه ارضا • واستحدثت عبر القرون تحسينات لا حصر لها لتصل قمتها في عام ١٨٨٢ ، عندما نظم احد الاقطاعيين ، ویدعی: « جیجورو کانو » ، کل ما تجمع من حيل في طريقة للدفاع عـن النفس اسماها: « جودو » •























944

(أنا هنا ١









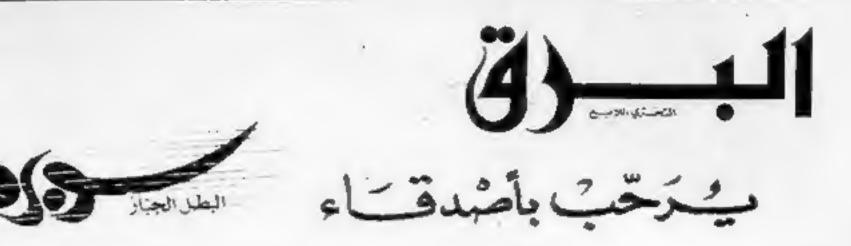














ريمن التعارضن

هديل نوري - ه سنوات - يهوى السباهة ، لبسنان - - بيروت - شارع الحمراء - بناية برادابز ، خالد عبد الله ابو بكر ـ ١٣ سنة ـ يهوى المطالعـة .البحرين ـ المامة ـ ص.ب ٥٣ ـ ميناه سلمان . معمود محمد عقبل _ يهوى المراسلة . ليبيا _ طرابلس _الهضبة الخضراء _ مكتب البريد .

معمود معمد هسام الدين ــ ٢٠ سنة .. يهوى المراسلة .ج.ع.م. ــ القساهرة ــ هدائق شبرا ــ ٣١ شـــارع المايس ،

رمضان محمد فرج - ١٤ سنة - يهوى المطالعة والرسم. ليبيا - طرابلس - غندق مرهبا - ص.ب ٦٠١ . عبد اللطيف آل الشيخ - ١٢ سنة - يهوى الطالعة .السعودية - جده - الشرفية - شارع الاهساء . زينب عبد الله محمد - ١٤ سنة - تهوى المراسلة وجمع الطوابع ، البحرين - المحرق - فريق المري - منزل . Y15

مصطفى عامر جزائري — يهوى المراسلة وجمع الطوابع .سوريا — تمشق — شارع الروضة … بناية الإبسرص … . 34 مة

الحبيب الهادي على - يهوى الراسلة والمطالعة . ليبيا - طرابلس - راس هسن - دكان العاج معبوف . نبيل زكريا البنا ــ ١٥ سنة ــ يهوى المطالعة والسباعة . السعودية ــ الغير ــ المدرسة النبوذجية المتوسطــة ــ بنزل ۱ .

لبلي عمر مؤذن ــ ١٩ سنة ــ تهوى جمع الطوابع ، السعودية ــ مكة الكرمة ــ ص.ب ، ٧٨ ، معمد عبد الله الممودي ــ ١٦ سنة ــ يهوى جمع الطوابع . المسعودية ــ جده ــ الرويس ــ شارع السيد ــ وزارة الزراعة والمياه .

غاروق معمد سويلم _ يهوى جمع الطوابع والمراسلية . ج.ع.م. _ القاهيرة _ علمية الزيتون _ ١٠ ميسدان التمام القديم .

شاكر منولي سالم ــ يهوى المراسلة وجمع الطوابــع .ج.ع.م. ــ القــاهرة ــ علمية الزينون ــ ١٩ شـــارع میاد .

> رفيق بن هميدة ــ ٧ سفوات ــ يهوى السباهة والمطالعة . ليبيا ــ طرابلس ــ شارع المتنبي ــ رقم .ه عزام بن حميدة ... يهوى السباهة والمطالعة ، ليبيا ــ طرابلس ــ شارع جاكارتا ــ رقم ،ه ،

عامر بدر - ١٣ سنة - يهوى جمع الطوابع ، لبنان - بروت - البسطة الفوقا - شارع المليون ،

شريف رشدي بشاي .. ١٤ سنة .. يهوى المراسلة وجمسع الطوابع . ج.ع.م. .. طنطا .. ١٢ شارع الملبون .

هسن ميرزا ناصر ــ ١٤ سنة ــ يهوى جمع الطوابع والراسلة . الخليج العربي ــ الشارقة ــ ص.ب ١٤٧ . آدم الجروك العبيب - ١٦ سنة - يهوى المراسلة وجمع الطوابع . ليبيا - درنة - بواسطة ادارة التربيعة والتعليسم .

عبد السلام معهد عبد السلام - يهوى المراسلة . ليبيا - مصراته - شارع بنفازي - مدرسة مصراته الاعدادية الركزية .

شبلي عبسي رجب - ١١ سفة - يهوي جمع الطوابسعوالصور . الاردن - عمان - ناعور المجامع . سعيد عيسى غبريال - ١٣ سفة - يهوى المراسلة . ج.ع.م. - شارع زكي رقم ٢٥ - حلوان الحمامات .



